



L'alimentation de bébé

L'allaitement

Heureusement pour tous les bébés, les jeunes mamans reçoivent dans toutes les cliniques de bonnes explications sur l'allaitement. En complément, nous vous proposons quelques conseils et informations qui rendront la période de l'allaitement encore plus agréable pour vous et votre enfant. Si vous voulez donner le sein à votre bébé, vous devriez vous y préparer avant l'accouchement, à l'aide d'un bon livre sur l'allaitement.

Dès le premier instant



Bébé naît, le grand moment est là ! Ce petit être sans défense tend sa bouche et cherche sa maman ! ...et plus exactement son sein. Afin que l'allaitement se passe bien dès le début, la nature lui a donné un coup de pouce : bébé vient au monde avec un puissant réflexe de fuissement et de succion. Et dès le premier instant, sa maman peut lui servir une délicatesse particulière : le colostrum. Ce liquide jaune-orangé est surprenant. Composé principalement d'eau, de protéines, de minéraux et de précieux anticorps, il permet de protéger votre enfant de tout un tas de maladies. Le colostrum ne se forme que dans les 72 premières heures après l'accouchement et suffit parfaitement jusqu'à la montée du lait – la nature y a veillé. Tout cela favorise le bien-être de bébé, mais saviez-vous que l'allaitement est aussi important pour la reconstitution de l'utérus ? En effet, lorsque le bébé tète le sein de sa mère, une hormone appelée ocytocine est libérée dans le cerveau. Celle-ci entraîne une contraction de la musculatur „lisse“, qui se trouve entre autres autour des canaux galactophores, et dont est constitué l'utérus. Ainsi à chaque tétée, on favorise le retour à la taille initiale de l'utérus.

C'est vers le troisième jour après l'accouchement qu'on peut s'attendre à la montée du lait. Surtout au début, les seins sont souvent gonflés, chauds et extrêmement sensibles. Mais des compresses rafraîchissantes au fromage blanc vous apporteront en quelques minutes le soulagement espéré ! Sinon, il faut d'abord que l'offre et la demande s'adaptent l'une à l'autre entre la mère et son enfant. Il est bon ici d'allaiter l'enfant, selon ses besoins.



L'offre et la demande

Il est déconseillé de pomper le lait superflu, car chaque pompage et chaque tétée entraîne une nouvelle production de lait. Il est plus sensé de diminuer les quantités bues par l'enfant. L'offre et la demande – cet équilibre des forces explique comment une femme peut même avoir assez de lait pour deux bébés. Au début, faites boire votre enfant des deux côtés – faites-lui vider un sein, puis commencez au moins à lui donner l'autre sein. La prochaine fois, faites l'inverse. Attachez un ruban de couleur à droite ou à gauche de votre soutien-gorge – vous saurez ainsi toujours, par quel côté commencer.

Les mamans qui allaitent leur enfant ne doivent pas en oublier leur propre approvisionnement. Vous devez boire, boire et encore boire. Votre corps a maintenant besoin de beaucoup de liquide, mais aussi d'une alimentation riche – et très copieuse. Vos besoins énergétiques journaliers ont quand même augmenté d'env. 650 kcal. par rapport à vos besoins normaux. Conservez donc une alimentation saine – et accordez-vous de temps en temps une petite gourmandise. Ça vous redonnera du tonus !

Quand faut-il sevrer ?

Quand faut-il sevrer son enfant ? Au cours des quatre premiers mois, l'allaitement fournit aux bébés une certaine immunité, une protection contre les maladies contagieuses.

Certains experts recommandent d'allaiter son enfant au maximum jusqu'à la fin du sixième mois. D'autres préconisent l'allaitement même au-delà du sixième mois, surtout si l'enfant a tendance à être allergique. Nous vous conseillons d'allaiter votre bébé aussi longtemps que vous le désirez et que votre enfant accepte l'allaitement. Veillez seulement à ne pas perdre de poids, car les substances nocives stockées dans les dépôts lipidiques atteignent votre enfant par le biais du lait maternel. Certains enfants mettent eux-mêmes un terme à l'allaitement, quand ils en ont « assez ». D'autres ne s'y sentent prêts que bien après la première année. Il n'y a pas de règles. Vous et votre enfant devez en décider individuellement, selon vos besoins.

Et comment sevrer ? Chez la plupart des enfants, cela se passe très facilement. Il suffit de remplacer peu à peu un repas constitué de lait maternel par une purée ou un repas de fruits ou de légumes. La production de lait diminue automatiquement et quand bébé veut boire, il y a encore assez de lait.



Pour toutes les questions sur l'allaitement, adressez-vous à votre association locale de soutien à l'allaitement. Vous pourrez non seulement y obtenir des conseils en cas de problèmes, mais



aussi nouer de nouveaux contacts avec d'autres mamans. Lors des réunions du groupe, on traite de questions sur l'allaitement bien sûr, mais aussi d'autres sujets importants relatifs à l'enfant, comme la vie de couple ou la jalousie entre frères et sœurs etc. Vous obtiendrez l'adresse de votre association locale de soutien à l'allaitement auprès de votre sage-femme ou par une annonce à l'hôpital. Si l'allaitement ne se passe pas si bien, vous ne devez pas douter pour autant de vos « qualités de mère ». Il y a un grand choix de laits artificiels fabriqués industriellement. En cas de problèmes d'alimentation de l'enfant (par ex. en raison d'allergies), consultez des nutritionnistes ou le pédiatre.

Les bébés allaités dorment-ils moins bien ?



En général, on dit que le lait maternel se digère plus vite que le lait artificiel. D'un autre côté, les mamans qui ont de l'expérience confirment que les enfants allaités dorment parfaitement repus, sans se réveiller, alors que d'autres bébés nourris au biberon « réclament » plusieurs fois par nuit. Il n'y a donc pas de règle générale.

Un conseil pour les mamans qui allaitent : surveillez si votre enfant ne gémit pas plus souvent le soir. Il se pourrait qu'il veuille boire maintenant à intervalles plus courts pour pouvoir dormir repu d'un long sommeil. Et les mamans qui donnent le biberon à leur enfant ? Elles pourraient de temps en temps demander au papa de s'en charger pendant la nuit, et dormir pour une fois à poings fermés jusqu'au lendemain matin.

Notre
conseil

Problèmes d'allaitement?

Si des problèmes apparaissent lors de l'allaitement – une inflammation du sein imminente, une infection etc. – adressez-vous à votre association locale de soutien à l'allaitement. Même si vous n'aimez pas beaucoup les associations et ne souhaitez pas faire partie d'un groupe, vous y obtiendrez des conseils fondés sur une expérience variée. Les femmes qui auront choisi un accouchement à domicile ou ambulatoire, pourront toujours s'en remettre à l'expérience de leur sage-femme. Souvent un petit conseil suffit, et le lait coule à nouveau !

Des accessoires essentiels comme les téterelles ou les coussinets d'allaitement en laine/soie peuvent aider à remédier à des problèmes d'allaitement. Mais pour prévenir ces problèmes, - par ex. une nuque tendue – il est bon d'utiliser un coussin d'allaitement.

